



Faktenblatt

Anabolika für den perfekten Body



Nachfolgend erhalten Sie als Lehrperson die wichtigsten Informationen zum Thema «Anabolikakonsum im Fitnesscenter».



Doping, nicht nur im Leistungssport

In den Medien tritt das Thema Doping meist als Skandal im Bereich Leistungssport in Erscheinung: Profisportlerinnen und -sportler greifen zu verbotenen Substanzen und erhoffen sich damit einen Wettbewerbsvorteil. Im Schatten des medialen Rummels blüht allerdings noch eine ganz andere Dopingkultur, und zwar bei Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportlern. Da aber sowohl Medien wie auch die Wissenschaft hauptsächlich auf den Leistungssport fokussieren, könnte vermutet werden, Doping sei nur bei Hochleistungssportlern aktuell. In der Realität zeigt sich jedoch ein anderes Bild – auch wenn es dazu nur wenig statistisches Material gibt und dieses leider zum grössten Teil nicht aus der Schweiz stammt.

Laut einer Umfrage des Bundesamtes für Sport nimmt die sportliche Aktivität der 15- bis 19-Jährigen zwar generell ab, gleichzeitig betreiben aber immer mehr junge Menschen Kraftsport. Auch Betreiber von Fitnesscentern bestätigen, dass der Anteil an jugendlichen Kunden und jungen Erwachsenen stetig zunimmt. Eine Studie in den EU-Ländern Belgien, Portugal, Italien und Deutschland, bei der Fragebögen an Mitglieder von Fitnessstudios verteilt wurden, zeigt auf, dass 6% aller Sportlerinnen und Sportler in kommerziellen Fitnessstudios zwecks Muskelaufbau zu (verschreibungspflichtigen) Dopingmitteln wie anabol-androgene Steroiden – kurz Anabolika – greifen. Die Dunkelziffer der Konsumenten und Konsumentinnen solcher Substanzen wird jedoch auf bis zu 20% der Kunden in den Fitnessstudios geschätzt. Dies vor dem Hintergrund, dass in Europa jährlich für mehrere 100 Millionen Euro Dopingpräparate über den Schwarzmarkt verkauft werden. Auch in den stichprobenartigen Kontrollen der Schweizer Zoll- und Strafverfolgungsbehörden bleiben je länger, je mehr Pakete mit Dopingsubstanzen hängen. Wurden 2016 noch 488 solche Postsendungen aufgespürt, waren es 2017 bereits 624. Und dies ist, wohlgemerkt, nur ein sehr kleiner Prozentsatz aller eingeführten Sendungen mit Dopingsubstanzen.



Was sind Anabolika?

Anabolika sind synthetische Abkömmlinge des männlichen Sexualhormons Testosteron. Testosteron ist eines der wichtigsten Geschlechtshormone beim Mann. Es wird in den Hoden produziert und sorgt dafür, dass der Junge zum Mann, die Stimme tiefer und das Wachstum der Körperbehaarung angeregt wird. Testosteron hat eine androgene (vermännlichende) Wirkung. Androgene haben aber auch eine geschlechtsunspezifische,

anabole Wirkung. Sie beeinflussen u. a. das Wachstum des Körpers, die Knochenreifung und den Aufbau der Skelettmuskulatur. Man spricht deshalb bei Anabolika auch von von anabol-androgenen Steroiden.



Wirken Anabolika bei jedem?

Der Konsum von Anabolika kann die Muskelmasse und die Kraft tatsächlich erhöhen. Allerdings sind daneben auch eine protein- und kalorienreiche Diät sowie ein intensives Körpertraining nötig. Und natürlich spielt auch die genetische Disposition eine Rolle.



Machen Anabolika abhängig?

Ob sich beim Konsum von Anabolika eine körperliche Abhängigkeit einstellt oder nicht, ist unklar. Die vorhandenen Studien legen aber den Schluss nahe, dass Anabolika psychisch abhängig machen kann. Ausserdem führt der anerkannte «Diagnostischer und Statistischer Leitfaden psychischer Störungen» (DSM-5) die psychische Abhängigkeit von Anabolika in seinem Kriterienkatalog auf.



Wie sieht die rechtliche Situation aus?

Anabolika sind rezeptpflichtig und somit nur in der Apotheke oder beim Arzt legal erhältlich. Der illegale Handel verstösst gegen das Gesetz. In Art. 11f des Bundesgesetzes über die Förderung von Sport und Bewegung steht, dass Herstellung, Einfuhr, Vermittlung, Vertrieb, Verschreibung und Abgabe von Mitteln zu Dopingzwecken sowie die Anwendung von Methoden zu ebensolchen an Dritten unter Strafe steht. Der Eigengebrauch von Dopingsubstanzen ist jedoch straffrei. Recherchen zeigen, dass in einschlägigen Fitnesscentern (unter anderem auch im Kanton Zürich) mit Dopingsubstanzen gedealt wird, was eigentlich verboten wäre. Aber wo kein Kläger ist, da ist eben auch kein Richter.



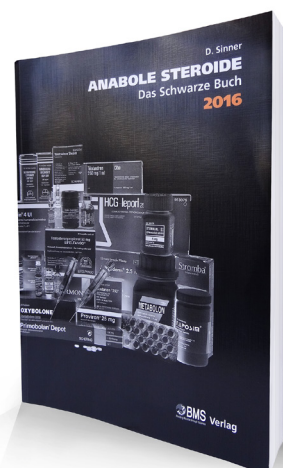
Über welche Kanäle werden die Dopingsubstanzen bezogen?

Zum Teil werden anabole Steroide im Internet oder im Darknet bestellt und gelangen per Post zum Endverbraucher oder zur Endverbraucherin. Da diese Bezugsart mit dem Risiko verbunden ist, dass die Postsendung beim Schweizer Zoll in einer Kontrolle hängen bleibt, werden die Dopingsubstanzen für den Muskelaufbau aber bevorzugt über einen verlässlichen Mittelsmann bestellt. Dieser ist entweder in der Schweiz ansässig oder im nahen Ausland. In letzterem Fall werden die Pakete mit den Dopingsubstanzen an eine Paketstation geliefert (z. B. in Konstanz) und vom Endverbraucher zu Fuss über den kaum kontrollierten Fussgänger-Zollübergang abgeholt. Auch wer in einschlägig bekannten Fitnesscentern nach anabolen Steroiden fragt, kommt leicht an die Substanzen heran.



Wo holen sich Anabolikakonsumenten /-konsumentinnen ihre Informationen?

In der Kraftsportszene und unter Anabolikakonsumierenden ist das 1032-seitige Nachschlagewerk «Anabole Steroide – Das Schwarze Buch» von D. Sinner (ein ehemaliger Bodybuilder und Anabolikakonsument ohne medizinische Ausbildung) sehr verbreitet. Hier steht vom Einsatz- und Wirkungsbereich über Dosierung und Anwendungsdauer bis zu Beschaffungs-



und Preisinformationen alles drin. Selbst die Nebenwirkungen sind rudimentär aufgeführt. Hinter dem Pseudonym D. Sinner steht ein mutmasslicher Betreiber eines der grössten illegalen Labors, der vor allem für seine eigenen Produkte Werbung machen will. Das Nachschlagewerk dient keinesfalls als zuverlässige Quelle bezüglich Angaben zu den Inhaltsstoffen und Nebenwirkungen. Gegen die Betreiber des erwähnten illegalen Labors wurde nach einer Razzia in Deutschland Strafanklage erhoben.



Welches sind die Gesundheitsrisiken des Anabolikakonsums?

Die Einnahme von Anabolika vergrössert die Muskelmasse – das ist erwünscht. Nicht erwünscht sind die erheblichen Gesundheitsrisiken und die unästhetischen Folgen wie etwa die sogenannte Anabolika-Akne. Anabolika wirken direkt auf das zentrale Nervensystem ein. Die Dopingsubstanzen können aggressiv machen oder in schlimmen Fällen gar die Persönlichkeit eines Menschen verändern. Bei verschiedenen Patientinnen und Patienten der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich zeigte sich zum Beispiel erst bei genauerer Abklärung, dass eine Depression oder eine Aggression wahrscheinlich durch einen Anabolikakonsum ausgelöst wurde. Häufige Nebenwirkungen sind ausserdem die Vermännlichung von Frauen oder das Brustwachstum und die Hodenverkleinerung bei Männern. Auch die Langzeitfolgen sind verheerend. Zu den besonders gefährlichen Nebenwirkungen von Anabolika und anderen Dopingmitteln gehören Potenzstörungen sowie Herz-Kreislauf- und Lebererkrankungen. Im Universitätsspital Zürich werden zum Beispiel jedes Jahr einige junge Anabolikakonsumenten mit einem Herzinfarkt eingeliefert. Beim Konsum von Anabolika sind die Zahl der Wirkstoffe und vor allem die Kombination entscheidend. Wenn mehrere Präparate kombiniert werden, potenzieren sich die schlimmen Nebenwirkungen. Da diese Substanzen häufig über das Internet von dubiosen Quellen gekauft werden, sind die meist ungetesteten Wirkstoffe oft falsch oder gar nicht deklariert. Zudem sind viele Präparate verunreinigt oder die Dosierungsangaben stimmen nicht.

Nachfolgend sind die wichtigsten gesundheitlichen Risiken von Anabolika aufgeführt:

- Lebererkrankungen, Leberkrebs
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme und Schlaganfall
- Bei Jugendlichen Wachstumsstörungen bis hin zum Wachstumsstopp
- Anabolika-Akne, Gynäkomastie (Vergrösserung der männlichen Brustdrüse bzw. Brustwachstum bei Männern), Haarausfall
- Bei Männern Reduktion/Veränderung der Spermien bis zur Unfruchtbarkeit, Erektionsstörungen, Prostatakrebs
- Bei Frauen Gebärmutterzysten, Schrumpfen der Brüste, Zunahme der Körperbehaarung
- Verhaltensauffälligkeiten und Persönlichkeitsstörungen
- Bei unsachgemässer Anwendung Verletzungsgefahr mit gefährlichen Folgen (Spritzenabszesse, Absterben von Muskelgewebe, Nervenschäden, Lungen- und Hirnembolie etc.)



Woran erkennt man den Gebrauch von Anabolika?

Unter Einfluss von Anabolika ist es möglich, innerhalb weniger Wochen einige Kilos an Muskelmasse zu gewinnen. Eine rapide Zunahme an Muskelmasse kann also auf den Gebrauch von Anabolika hindeuten. Ein weiterer Hinweis ist die Anabolika-Akne auf Rücken, Schultern, Armen und Gesicht. Ein gelblicher Teint (Gelbsucht) könnte auf eine Leberstörung hindeuten. Auch starke Stimmungswechsel wie Aggressivität oder Depressivität sind nach häufigem Konsum von Anabolika zu beobachten. Bei Frauen kann neben den oben aufgeführten Symptomen auch eine veränderte Stimmlage (tiefer) auf einen Gebrauch von Anabolika hindeuten.



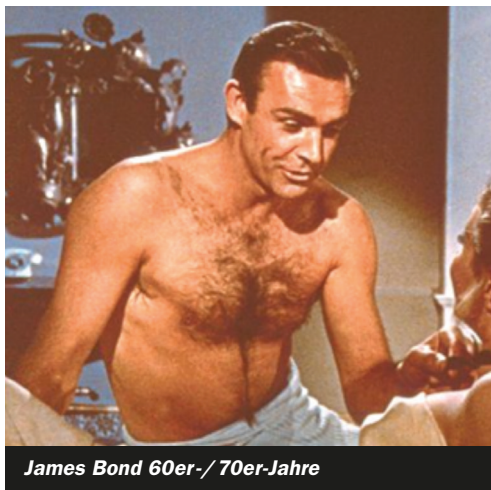
Welches sind die Risikopersonen?

Da der Konsum von Anabolika an eine Subkultur gebunden ist, kann das Ausmass des Konsums nur schwer abgeschätzt werden. Es gibt jedoch Hinweise, dass unter den Konsumenten die 16- bis 30-jährigen Männer, die Kraftsport betreiben, überwiegen. Obwohl Frauen den deutlich kleineren Anteil der Konsumierenden stellen, ist auch bei Bodybuilderinnen Anabolika ein brisantes Thema.



Warum nehmen jugendliche Menschen diese hohen Risiken in Kauf?

Dass sich Körperbild und Körperideal in den vergangenen Jahrzehnten gesellschaftlich stark gewandelt haben, sieht man besonders gut an den Helden von Actionfilmen wie zum Beispiel James Bond. Genügte in den 60er- und 70er-Jahren für die Hauptrolle noch ein durchschnittlich muskulöser Körper (wie ihn z. B. Sean Connery hatte, siehe unten links), brauchte es in neuerer Zeit schon einen sehr muskulösen Körper mit Waschbrettbauch, um überhaupt für die Rolle des James Bond gecastet zu werden (wie etwa Daniel Craig, unten rechts).



James Bond 60er-/70er-Jahre



James Bond 2006

Schaut man die Werbung für Rasierapparate, Bodylotion oder Duschgels an, sieht man auch dort: Ohne einen muskulösen Körper geht – vor allem beim Mann – gar nichts. Dies hinterlässt auch Spuren in unserem Alltag. «Lauch» ist ein aktuelles, abwertendes Schimpfwort für wenig muskulöse männliche Jugendliche. Aber bereits kleine Kinder werden beim Spiel mit ihren Barbie- und Ken-Puppen mit dem neuen Männerideal konfrontiert, wie die Gegenüberstellung der Puppen von 1962 und 2017 zeigt (siehe Abbildungen Seite 5).

Kein Wunder also, breiten sich Fitnessstudios in der Schweiz und in ganz Europa geradezu explosionsartig aus. Die muskelbegeisterten jungen Menschen (vor allem Männer) sind 24 Stunden am Tag bereit, sich wie ein Bodybuilder zu verhalten, zu kleiden, zu bewegen, zu ernähren und zu schlafen. Die Inszenierung ihres Körpers und die Athletenrolle werden zu einem wichtigen Teil ihrer Identität, als Zeichen von Willenskraft, Stärke, Disziplin und vor allem auch Attraktivität. Ein überdurchschnittlich muskulöser Körper wird über die Grenzen des Fitnessstudios hinaus als Vorbild angesehen.

Im Lauf der Pubertät nimmt der Anteil der Mädchen und Jungen, die mit ihrer Figur unzufrieden sind, zu: Rund ein Drittel aller 11- bis 17-jährigen männlichen und mehr als die Hälfte der weiblichen Jugendlichen finden ihren Körper nicht okay. Die Jungs möchten gerne muskulöser sein, die Mädchen vor allem schlanker (HBSC-Studie 2010). Diese Jugendlichen sind oft überzeugt davon, dass sie mit einem «idealen» Körper selbstbewusster und glücklicher wären. In der Werbung und in den sozialen Medien werden Fotos von Menschen optisch meist «verschönert». Solche Bilder suggerieren Jugendlichen – und auch Erwachsenen – ein unrealistisches Körperbild, und nach diesen vermeintlichen Idealen streben sie.



Wo liegen die Grenzen zwischen Bodybuilding und Fitness bzw. gesundem Sport?

Die Grenze zwischen Bodybuilding und Fitness- bzw. Gesundheitssport lässt sich nicht ganz scharf ziehen, ausser natürlich beim Konsum von Dopingsubstanzen. Hier ist die rote Linie klar überschritten. Aber auch die Fixierung auf den Muskelaufbau, teilweise mit einer rigiden Ernährungsdoktrin und der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Proteinshakes (häufig für hunderte von Franken pro Monat), zeigt oft gewisse Suchttendenzen. Vor allem dann, wenn das Thema Muskelaufbau zum zentralen Lebensinhalt wird.

Wer einen muskulösen Körper anstrebt, muss auf einen gesundheitsverträglichen Muskelaufbau achten. Dabei darf auch die Freude an der Bewegung nicht fehlen. Wer auf die Einnahme von Anabolika und anderen Dopingsubstanzen verzichtet, vermeidet grosse gesundheitliche Risiken und schützt sein Aussehen vor unästhetischen Folgen.



Was können Lehrpersonen tun?

Bei Verdacht auf Anabolikakonsum bei Jugendlichen sollte das Gespräch mit ihnen gesucht werden. Gerade Sportlehrerinnen und -lehrer sind dafür besonders geeignet. Bestätigt sich die Annahme, nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen. Die Anabolikakonsumierenden über die Risiken aufklären und gegebenenfalls (bei Minderjährigen) das Gespräch mit den Eltern suchen.



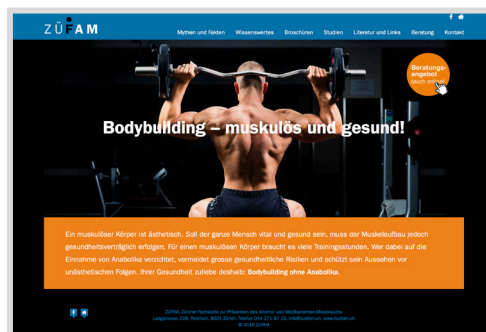
Sinn und Zweck des Schulungstools «Anabolika für den perfekten Body»

Recherchen zeigen, dass das Thema der jugendlichen Konsumentinnen und Konsumenten von Dopingsubstanzen sehr aktuell ist und die Konsumierenden auch immer jünger werden. Das Schulungstool «Anabolika für den perfekten Body» wurde deshalb mit dem Ziel erstellt, dass Lehrpersonen der Mittel- und Berufsschulen mit ihren Schülerinnen und Schülern über die hohen Risiken des Konsums von Dopingsubstanzen wie anabole Steroide diskutieren und sie für das Thema sensibilisieren. Der Film zeigt Interviews mit Anabolikakonsumierenden und medizinischen Fachpersonen und soll als Einstieg in die Diskussion und die Auseinandersetzung im Klassenverband dienen. Die Vermittlung von Informationen zu den Risiken des Anabolikakonsums und das Thematisieren des Körperbilds Jugendlicher dienen der Prävention gegen den Missbrauch von Dopingsubstanzen. Dabei sollen in erster Linie Jugendliche für die Risiken des Anabolikakonsums sensibilisiert werden, welche mit dem Gedanken spielen, zusätzlich zum Krafttraining und zu den Proteinshakes Dopingsubstanzen zu testen. Zudem sollen auch bereits Konsumierende von anabolen Steroiden ihren Umgang mit diesen Substanzen überdenken.



Weiterführende Informationen und Materialien

Weitere Informationen, Hinweise auf Studien, Links und Beratungsstellen finden Sie auf der Website bodytuning-check.ch.



Den Informationsflyer «Bodytuning – Die Risiken» können Sie kostenlos bestellen bei:
ZFPS
Schindlersteig 5
8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Fachstelle Suchtprävention